



THE HARVEST

Macdonald College

Thursday, February 15, 1980 Vol. LI, no. 6

Sanitary Sandwiches

The Centennial Centre Committee gave the Lunch Bar organizers a hard time when they were discussed by the committee last week.

The Student Lunch Bar, which is a touchy topic with some people, was being reevaluated because of a bad bill of health given by the Board of Health last term.

Although the report asked only that the fridge and surroundings, and the top of the dishwasher, be cleaned, and that 2kg of rice be kept in the fridge, the CC committee took the opportunity to institute a rental fee of \$200 a semester, as well as forcing the Lunch Bar, if it re-opens, to pay someone to make sure health standards are met.

The meeting finally passed three motions pertaining to the Lunch Bar. The first motion called for the Lunch Bar to be able to operate again this semester, with a part-time student worker, paid by the Lunch Bar, and under the supervision of Mrs. Vigneault, to make sure health regulations are observed. Mrs. Vauthier, CC manager, and John Hutchings voted against this motion.

The second was that the first motion would only become effective if the Students' Council approves the financial statement of the Lunch Bar. Hutchings and Vauthier also voted against this, and another member of the Students' Society executive feels the CC committee does not have the jurisdiction to make this motion.

The third motion was to charge the Lunch Bar rent for the use of the servery. The amount charged is slightly less than what would be charged if based on the area of the servery, and the number of hours used.

Other points were raised, especially by Mrs. Vauthier. She said she would like to see the Lunch Bar operation integrated into the Snack

Bar facilities upstairs, although she did not elaborate. At one point she asked the Lunch Bar representative to 'work with us instead of fighting us.'

The lunch Bar allegedly has \$900 in the bank from the profits of its past operation. Hutchings said he would not like to see the Lunch Bar re-open until the use of this money was cleared up.

The discussion of the Lunch Bar took some time, and the committee was unable to discuss any other business.



Although not winning any of the single events, the Mac 'A' team won the Woods-men meet three weekends ago. The Mac 'C' team was the second womens' team. The photo shows Paul McKinney in action.

Probing protein problems

Would you like to eat a healthier, cheaper and more ecologically sound diet? It's very easy; eat less meat and rely more on vegetable proteins.

The average Quebecer eats twice as much or more protein than she/he needs daily. There is no need to eat such a big serving as 6oz of meat in a meal. In fact, Canada's Food Guide only recommends four to six ounces of meat a day, or an adequate amount of protein equivalent from vegetable sources.

Since all surplus protein is converted to energy (glucose for immediate needs and fat for storage), eating too much protein is an expensive way to take in calories, which could be got from cheaper sources.

Furthermore, eating too much meat means a greater load on the liver, partly to convert the excess protein to energy.

selves eat), and gives only one pound of fatty meat. If the bull were fed less the beef would be less tender. Chickens are more efficient. They use only four pounds of grain to produce one pound of lean meat.

But vegetable proteins are incomplete and are of poor quality when eaten singly. However, different vegetables lack different essential amino acids. Therefore if you use them in the right combinations you end up with a higher quality, well-balanced protein source. Another way to improve the quality of vegetarian dishes is to add eggs or dairy products.

And if you don't stick to a vegan diet, (no milk or eggs), and continue using dairy products, you will be certain to get all the necessary



Meat contains a high percentage of saturated fats which may lead, when consumed in excess of dietary needs, to obesity, high blood pressure and cholesterol levels. Average meat contains 5g of fat per 7g of protein.

Surveys in both the USA and England showed that these problems are significantly lower in the vegetarian population than in the general population.

A vegetarian or meat-reduced diet also has the advantage of being less expensive; up to half the price of a standard meat diet.

The reason for such a difference is the cost of a pound of meat (between two and five dollars) compared to the cost of a pound of a legume-cereal mixture (about 50¢). Also, the meat loses water and fat on cooking, while the grains swell on cooking.

A vegetarian diet is also ecologically sound as less energy and fixed nitrogen is lost when intermediates in the food chain are eliminated. We raise cattle in such a way that a steer will eat 16lbs of grain and 16gumes (most of which we could our-

vitamins, minerals, proteins and calories.

In fact, even a Vegan diet can be very well-balanced if the protein intakes are followed closely and if vitamin B12 is taken as a supplement, since it is the only mineral that comes exclusively from animal sources. A lack of it leads, after three or four years, to irreversible degeneration of the spinal cord.

Vegetarian meals are at least as tasty and satisfying as meat based meals. And there is a huge variety in the meals that can be prepared. Look at all the different beans, cereals and nuts that there are, and think about mixing them in various ways to make interesting dishes.

If you are curious, read the next Harvest for how to plan a nutritionally sound vegetarian diet, and for recipes which I hope will persuade you of the goodness of vegetarian meals.

Jacqueline Comte
U-2 Dietetics student.

AGRICULTURE BIOLOGIQUE AU QUEBEC

A moins d'un effort spécial pour se mettre au courant, on entend peu parler de ce qui se fait au Québec en agriculture biologique. Mis à part le journal du MAB (dont la diffusion est assez restreinte), les média d'information du domaine agricole semblent se préoccuper fort peu de la question. Proposée comme alternative à l'agriculture à forte consommation d'énergie, de produits chimiques, voire de ressources (sols), l'approche écologique pourrait bien s'avérer solution de l'avenir.

C'est en appuyant sur l'aspect économique de cette forme d'agriculture et la nécessité de repenser le système traditionnel que Joe Smillie débutait un exposé illustré de diapositives sur l'agriculture biologique au Québec. M. Smillie et son collègue M Angus Currie, tous deux de "Les services agricoles d'Eaton Valley" (près de Sherbrooke) étaient les invités d'Ecolifestyle/Ecovie, mardi dernier, le 5 février à Macdonald.

Plusieurs aspects intéressants et nouveaux furent abordés. Ainsi l'utilisation du fumier de ferme sous forme de compost au lieu de l'épandage de matière non-décomposée est suggérée comme moyen facile d'en augmenter la valeur. Le même type de compost à base de fumier additionné ou non d'autres déchets végétaux ou débris de bois, pourrait même être mis en marché via les centres horticoles ou vendu à des serriculteurs. Il semble en effet donner des résultats plus que satisfaisants pour les cultures en serre avec entre autres avantages, celui de retenir mieux l'humidité que les terreaux habituels.

Une nouvelle approche de l'analyse de sol et de l'interprétation de celle-ci est également mise de l'avant. Ce système développé par un laboratoire du Maine (E.U.) met surtout l'accent sur le statut du sol en cations échangeables (Ca, Mg, K) et une juste balance de ceux-ci et des micronutriments. Le but du système serait de créer en quelque sorte un cycle de l'azote plutôt que d'intervenir par des apports massifs de N-P-K. L'importance de l'activité microbienne et de l'utilisation de la chaux de façon plus adéquate sont aussi mentionnés, de même que l'emploi de technologie appro-

prise, l'importance du drainage et du choix de cultures adaptées aux conditions particulières présentes. On suggère aussi l'emploi d'engrais biologiques émulsions de poisson, algues marines, etc.

Une bonne part de l'attention des conférenciers est consacrée au contrôle intégré des pestes (IPM), spécialement pour les vergers. On ne prévoit certes pas pouvoir réduire à zéro dans un avenir prochain l'emploi de produits chimiques (fongicides, insecticides, etc.) dans les vergers. Cependant un meilleur ajustement des arrosages au cycle biologique de l'ennemi pourrait signifier des économies considérables. L'emploi de "trappes collantes", posées dans l'arbre est, par exemple, un moyen très simple de déceler la présence de la mouche du pommier peu après l'éclosion, et permet l'intervention au moment critique.

Il est certainement à déplorer que si peu d'étudiants à Macdonald s'intéressent de plus près à ces questions. L'assistance en effet n'est pas si nombreuse qu'elle devrait. De tels séminaires pourtant valent bien le déplacement

Andrée Deschênes



Staffbox

Typing: Andrée Deschênes, Stéphane Labelle
Marie Lavergne, Georges O'Shaughnessy,
Jon Waterhouse.

Layout: Marie Lavergne, Bob Lussier, Andrée
Deschênes, Jon Waterhouse.

Advertising: Susan Ryan.

Graphics: J. Garnett

Editor: Jon Waterhouse.

Thanks to all the people who wrote articles
for this issue, even if we didn't use them.

PRINTED IN ENGLAND

protected by patents and patent applications throughout the world

Roger St. Clair.

Best centre in Junior Hockey.

Dreams of being on a Stanley Cup winner.

How are his chances?

Very poor Ever since his pee-wee hockey days, his talent's been growing.

But a bad thing's happened to Roger on his way to a Stanley Cup. His reputation has gone to his head.

When the guys get together after a game, Roger feels compelled to swing more and stay later than the others.

Wherever he goes, he's in the spotlight, and he never says no to a night on the town.

Roger doesn't realize his talent needs healthy soil to grow. Right now he should be putting the brakes on both his swinging and his drinking. Otherwise, he risks spoiling everything. His game and his dream.



Very good Ever since his pee-wee hockey days, his talent's been growing.

But something even better has happened to Roger on his way to a Stanley Cup. He's realized that his style off the ice is just as crucial to his future.

Roger enjoys people. He also enjoys the sociability of relaxing with a drink. But he's moderate. In fact, from the start of training till his last game of the season, Roger rarely drinks at all.

Every game he plays convinces Roger that moderation is helping him get where he wants to go. His coach says the big leagues are coming closer. And so is Roger's favorite dream.

Seagram's 
Distillers since 1857

Mac Survey Lacks Surprise

'The lower level of satisfaction with academic experience of Renewable Resources respondents is hard to explain except to note that they come to Macdonald with very high expectations, with regard to programs ranking of Macdonald as their first choice of University, and with a large proportion applying to no other university.'

This sentence comes from the discussion of results of a questionnaire administered last Spring to 285 Mac students. The report was prepared for the McGill Planning Commission by Professor Chevrier of Renewable Resources.

Aiming to provide information on student recruitment, students' satisfaction with their programs of studies, and the increasing number of francophone students in the Faculty, the survey also covers responses to the new campus buildings and recreational programs, and the influence of parents and friends on the decision to come to Macdonald.

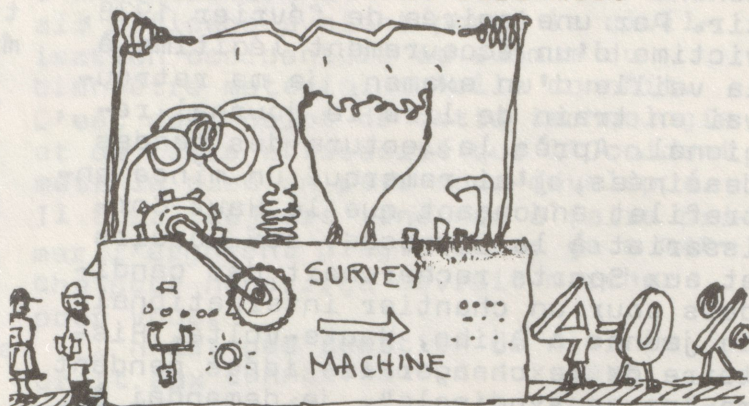
The report covered nothing earth-shaking; showing students to be fairly satisfied with their programs, professors, teaching, and the level of courses. Francophone students were especially pleased with their academic experience, and all the Biological Science students surveyed were satisfied.

Academic programs, year, sex, and mother tongue were correlated against each of the questions. Some of the more striking differences in response were:

- *26% of french students said inability to get into their first choice of university influenced their decision to come to Macdonald, compared to 7% for other students.
- *The influence of having friends studying, or who had studied at Macdonald was more important for students speaking French or other languages, than for Anglophones (79 and 77% vs. 45%)
- *Half the males applied to only one university, compared to only one third of the females. Also half the U-3s applied only to Mac, whereas two-thirds of the U-1s applied to other places as well.

*90% of the Renewable Resources students put Mac as their first choice.

*Food Science students were most



dissatisfied with their social life. (More of them commute).

**Women were more critical than men of professors and teaching standards.

*80% of Engineering and Renewable Resources students thought other students' attitudes were good, compared to 65% of the Food Science students.

*Women, french speakers, and first year students did not rate the sports activities highly.

The report does not claim to be completely representative. Only ten engineers replied, and the representation of third year students was also low. Dips and post-grads were not surveyed. There was a proposal at the Faculty meeting where this report was presented, to update the information for each set of students, ie. every three years.

Peter's Problem

You have twelve balls. Eleven are the same weight, but one is different, either heavier or lighter. You have three weighings on an ordinary balance to determine which is the odd ball, and whether it is heavier or lighter than the others.

The problem is a diversion for those doing Stats assignments, or in Peter's case, marking them.

The solution will be published next issue (if we can remember how to do the problem.)

UN P'TIT TOUR EN HAUTE-VOLTA.

pierre Martin.

On dit parfois que les sciences mènent à tout à condition d'en sortir. Par une soirée de février 1978, victime d'un écoeurement légitime à la veille d'un examen, je me retrouvai en train de lire le journal régional. Après la lecture des bandes dessinées, j'ai remarqué un mince entrefilet annonçant que le Haut-Commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports recherchait des candidats pour un chantier international de jeunes à Djibo, Haute-Volta. Histoire de me changer les idées pendant ma "pause syndicale", je demandai à m'inscrire.

En juin, nous étions 5 participants québécois en train d'essayer de comprendre, en une journée, la situation de la Haute-Volta. Actuellement dépourvue d'exploitations minières, ne jouissant que de faibles précipitations lors de la saison des pluies et n'ayant pas d'accès direct à la mer, la Haute-Volta se doit d'importer beaucoup plus qu'elle n'exporte. Cette république fait aussi partie des pays sahéliens, ces pays qui voient leurs terres ravagées un peu plus chaque année par l'avance du désert. Arrêter cette avance devient donc une priorité et la solution proposée est d'instaurer une "barrière verte" qui fera obstacle à l'envahisseur. Tel sera donc le but de notre chantier: planter des arbres dans la région de Djibo dans le cadre d'un projet parrainé par l'AGECOP (Agence de Coopération internationale). On profita aussi de l'occasion pour nous avertir de ne pas nous outrer si les notions africaines d'efficacité et de ponctualité ne correspondaient pas à nos standards nord-américains et de ne pas être surpris si nous n'étions pas attendus à Ouagadougou (capitale de la Haute-Volta) étant donné la récente tenue d'élections et le subéquent changement de gouvernement et de fonctionnaires.

Notre arrivée à Ouagadougou nous permit vite de constater la chose. Non seulement n'étions nous pas attendus, mais on dû faire preuve de débrouillardise pour que le gouver-

nement voltaïque nous confirme que le chantier avait bien lieu. Bientôt, toutefois, on nous mena à nos appartements temporaires où d'autres surprises nous attendaient. Théoriquement, en effet, les participants à ce chantier devaient avoir entre 18 et 23 ans. Or la moyenne d'âge était d'environ 27 ans, avec un doyen de 40 ans. Il me devint par la suite évident que certains pays africains s'était servis de ce chantier totalement défrayé par l'AGECOP pour offrir des vacances à certains de leurs fonctionnaires.

Pendant les deux premières semaines, on nous immobilisa à Ouagadougou, à environ 200 milles de Djibo, prétextant d'abord qu'il n'y avait pas assez de pluie pour planter des arbres, puis qu'il y en avait trop, puis que le changement de gouvernement avait empêché une préparation adéquate du site. Cette période fut, bien sûr, fertile en échanges et visites de toutes sortes, mais le souvenir le plus vivant que j'en conserve est celui du paysan labourant son champ derrière ses boeufs (summum du modernisme en Haute-Volta) par une chaleur de 35°C. En fait, la situation agricole n'est pas rose en pays sous-développé. D'abord une production rentable y exige l'emploi d'insecticides comme le DDT; ensuite, l'investissement initial est difficile à rencontrer et les déficits ne tardent pas à s'accumuler.

Après ces deux semaines de tourisme, on nous avisa que l'on n'irait jamais à Djibo. La solution de rechange consistait à planter, dans un but esthétique, des arbres autour de l'Institut des Sports, bâtiment universitaire destiné aux étudiants gradués en éducation physique. De plus, nous serions affectés à l'entretien de la "barrière verte" autour de Ouagadougou. On nous annonça aussi que nous aurions, suite à une demande antérieure, droit à la gestion des fonds venant de l'AGECOP, ce qui nous permit de constater qu'environ \$400 avaient été détournés au cours des deux premières semaines par différents fonctionnaires. Enfin, on ferma le chantier

La semaine suivante, alléguant qu'un haut personnage de l'AGECOP passait par Ouagadougou et qu'on profiterait de l'occasion pour lui demander de présider la fermeture officielle du chantier. Nous avons donc travaillé dix jours sur nos 33 jours de présence en terre africaine.

Tous les chantiers gérés par l'AGECOP n'eurent pas de tels résultats. L'année précédente, une entreprise semblable avait été couronnée de succès au Bénin, un pays socialiste. D'ailleurs, certaines rumeurs voulaient que le gouvernement voltaïque ait volontairement sabordé le projet pour éviter que se répètent les ingérences internationales, ce qui confirmerait peut-être certaines observations voulant que les gouvernements de pays en voie de développement ne soient que de pauvres intermédiaires dans les entreprises d'aide aux populations.

En fait, accuser les gouvernements des pays en voie de développement, c'est un peu l'apanage des sociétés riches. On éprouve plus de facilité à comparer les structures communes à deux systèmes socio-économiques que de chercher à en comprendre les différences. Ce qui frappe lorsqu'on rencontre des fonctionnaires africains, c'est le continu dilemme auquel ils font face: être eux-mêmes et agir selon leurs coutumes ancestrales, ou en agir en être 'industrialisé' et régir ses réunions avec le code Morin! Cette situation n'était pas sans me rappeler la situation du Québec au début du 20^e siècle,

alors que nos 'leaders' se retrouvaient pris entre la pression d'un changement économique nécessaire à notre survie en territoire Nord-Américain et leur besoin de se retrouver dans un nationalisme empreint de religion.

On nous a souvent démontré que le développement de la technologie et l'instauration de conditions de travail efficace avaient porté la civilisation occidentale au summum du bien-être matériel qu'elle connaît. C'est donc ceint de cette technologie et de cette efficacité que l'Occident mets le pied en pays sous-développé. Il aura toujours tendance à faire primer l'argument pragmatique: ça a marché pour nous... ça devrait marcher pour vous.

Il n'est pas question de nier le droit aux connaissances aux pays sous-développés. Ce qu'il faut peut-être doser, c'est la vitesse à laquelle passer ces connaissances pour ne pas altérer de façon irréversible le système en place, et pour pouvoir évaluer à qui le transfert de connaissances rapporte à court et à long terme.

Finalement, tout ce que j'ai appris en un mois, c'est que les connaissances essentielles pour moi ne le sont peut-être pas pour les autres, et qu'en imposant ces connaissances, je ne fais peut-être que créer un besoin. Paradoxe: une technologie avancée, c'est comme donner dix gallons d'eau à quelqu'un qui a soif... il n'en mourra pas, mais il peut en être malade longtemps.

Bulk Natural Peanut Butter

DELICIOUS SMOOTH OR
CRUNCHY

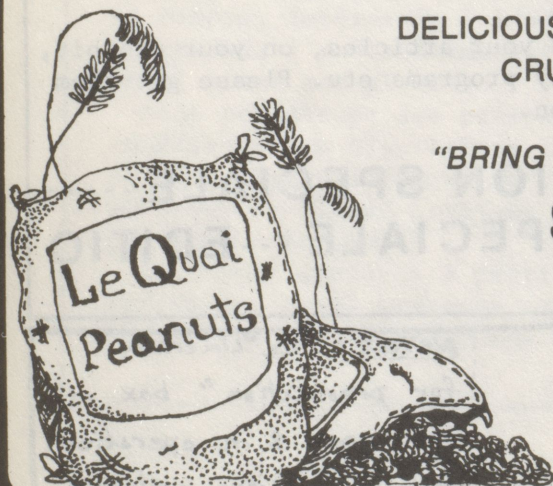
"BRING YOUR OWN JAR"

\$1²⁹
lb

Le Quai

53 Ste. Anne Street
Ste Anne de Bellevue

457-9270



...at Le Quai...

The Tea Room

open 10-530

• morning coffee
• light lunch
• afternoon tea

-and- Brunch

Sundays 11-4

tel: 457-9270

VEGETARISME? OUI, NON, BOF!

Ha! Ha! tu bois du lait, tu n'es pas végétarien... Et tes protéines? Un autre mangeur de graines... Combien de questions, de remarques frappent mon tympan?

Le menu nord-américain a comme composante principale: la VIANDE. Nos grands-pères, nos arrière-grands-pères en mangeaient et nous en mangeons, nous en mangeons: patates, viande, carottes; viande, petit pois, patates. Mais, car il y a un mais, quelques farfelus ont décidé de ne plus en manger, d'en manger moins ou de bannir tout aliment d'origine animale de leur assiette.

Il faut d'abord les distinguer. Il y a les végétariens stricts ou "Végé" qui ne mangent que des graines, des noix, des fèves. Ils évitent toute viande ou produit laitier, certains mangent très peu d'aliments cuits ou transformés, on les appellent les macrobiotiques. Ces deux groupes ont souvent une déficience en vitamine B₁₂ qui peut se manifester seulement après quelques années. Il y a les végétariens "ordinaires" qui mangent des fèves, des grains, des céréales et pour compléter leur alimentation quelques produits laitiers (sources de vit. B₁₂) —pas seulement d'la salade! Il y a aussi les végétariens qui ne mangent que des pâtes, du fromage... soi-disant végétariens.

Le végétarisme n'est pas le simple fait d'éliminer la viande de son menu mais plutôt un changement d'habitude alimentaire: moins de protéines, moins de sucre, moins de gras, moins de sel et surtout l'utilisation d'aliments entiers et peu transformés.

Notre alimentation et notre goût ont été développés pour des aliments raffinés, presque digérés, très sucrés, très salés et poivrés. Autrement dit pour goûter du pain il nous faut du beurre (salé), les céréales doivent déjà être

cuites et l'on doit y ajouter du sucre tout blanc. Nos papilles gustatives sont inhibées et épuisées. Comme ça le végétarisme c'est une alimentation de moins?? Non, c'est redécouvrir le plaisir de manger, de goûter. Le végétarien est souvent associé aux magasins d'aliments naturels. Pourquoi donc? Ces derniers sont souvent les seuls endroits où l'on peut retrouver des aliments entiers qui n'ont peu ou pas subi de transformation. Le problème? tout est souvent dispendieux et un profit énorme en est retiré. Et puis tous ces produits sont vendus en petits paquets suremballés comme un cadeau pour la poubelle...

----SPECIAL EDITION- AL EDITION ----SPECI

Pour le College Royal le Harvest sera publié en édition spéciale à grand tirage.

Son contenu sera donc relié au programme du Royal et à la célébration du soixante-quinzième anniversaire du Collège. Si vous avez des messages pour l'occasion, faites-le savoir bientôt.

The Harvest will be publishing a special edition for the College Royal. The issue and its articles will be related to the events of the Royal, and a celebration of the seventy-fifth anniversary.... hopefully.

We need your articles, on your exhibit, university programs etc. Please get them to us soon.

--EDITION SPECIALE----- ION SPECIALE ---EDITIO

* LIMERICKS *
for
PROVOCATION

There is an old woman called V,
Who runs the students' CC,
She's been there so long,
she's ever so strong,
It's her building now, don't you see.

NOTICE: The "Limericks
for provocation" box is
now open & in operation.
All submissions welcome.
(But no slander, please.)

Il y a aussi les coopératives ou comptoirs alimentaires qui émergent doucement au Québec et qui offrent une excellente alternative.

Et si vous visitez les régions où le "végétarisme est à la hausse les supermarchés offrent déjà un amalgame de produits peu transformés: résultat de l'offre et de la demande.

Une multitude de raisons peuvent te motiver à devenir végétarien: argent, goût, religion, philosophie, santé, mode. Pour moi ce fut un peu le hasard. On ne devient habituellement pas végétarien du jour au lendemain; progressivement les changements se font. Le végétarisme c'est une découverte, une expérience, une multitude de produits à goûter, sentir, en passant par des fèves vertes, rouges, à oeil noir; grains de blé, sarrasin, orge, millet, bulghur, tahini, tofu, miso....

Ecolifestyle recycle

de quoi? Tous vos vieux journaux
quand? 21-22 février. le jeudi de 2h à 8h
20-21 mars. le vendredi de 8h à 3h
17-18 avril

Où? Derrière le Centennial Centre.
pourquoi?

*pour conserver l'énergie et les ressources investies dans la coupe du bois.

*pour aider Macdonald Ecolifestyles

Qui est Ecolifestyles?

Nous sommes un groupe de gens actifs sur le campus, intéressés à l'agriculture, la nutrition, l'environnement dans leur aspect local ainsi que global.

Nous organisons des présentations de films, conférences et discussions traitant de ces sujets, afin d'informer et d'intéresser les gens aux problèmes nombreux et alternatives qui nous concernent.

Nous vous invitons à participer à nos activités, votre présence est bienvenue aux séminaires, et vos journaux à nos dépôts.

Où te procurer ces éléments à Ste-Anne:

- Coop Food Market:

Tu peux devenir membre; \$5.00 pour l'année, une commande est donnée par mois et tu dois y travailler 3 heures par mois.

- Le Quai:

Les prix sont plus élevés qu'à la Coop mais beaucoup moins que les magasins d'aliments naturels car on y vend peu de choses pré-emballées.

Voici quel-ques références:

- Robertson, Hamel; Flinders Carol; Godfrey, Bronwen. Laurel's Kitchen, An Handbook for Vegetarian Cookery and Nutrition. Bantam Books, New-York. 1976. 642p. \$3.95.

Un livre qui t'explique une des philosophies. Il te donne aussi une table d'aliments avec leur contenu en vitamines, calories et minéraux, et leurs déficiences. Tu y retrouves aussi des recettes simples d'un peu partout au monde ...

- Lappé, Frances Moore. Diet for a Small Planet. Ballantine Books, New York, 1979. 410 p. \$2.95.

Un livre qui te montre à balancer tes protéines (un jeu d'enfant !). Tu y retrouves aussi de bonnes recettes de base.

- Ewald, Ellen Buchman. Recipes for a Small Planet. Ballantine Books. New York. 1977. 362 p. \$2.50.

Un livre de recettes basées sur la théorie de Frances Moore Lappé. D'excellentes idées et recettes.

Voici les quatre groupes d'aliments pour végétarien:

1- Légumes:

3-4 portions ou plus incluant un légume vert.

2- Fruits:

1-3 fruits incluant l'agrumes (vitamine C).

3- Lait et oeufs:

2 verres de lait
ou

1 verre de lait et un oeuf ; jusqu'à quatre oeufs par semaine.

Source de vitamine B12, le lait peut être remplacé par une portion équivalente de produit laitiers.

4- Grains, fèves, noix et céréales:

6 portions ou plus incluant du pain au levain et grains entiers; 1 portion de fèves; quelques noix ou graines.

Joanne Hébert.

ECOLOGICAL AGRICULTURE

Joe Smilie and Angus Currie of Valley Agricultural Services (C.P. 25, Sawyer-ville, Quebec) are in business. They sell 'products designed for an ecological agriculture'; but, they also serve as consultants to farmers looking for alternatives to conventional soil management, pest control, and pollution control strategies.

Their clients include the farmer who produces much of the organic wheat sold through the cooperative warehouse 'La Balance', a farmer who produces organic soybeans that are processed into tofu (beancurd) at a factory near Montreal, some of the province's best known potato growers, orchardists and a number of market gardeners and greenhouse operators. A few of these growers consider themselves organic farmers, but the majority are conventional in most of their farm practices.

In an illustrated lecture sponsored by Ecolifestyles, Feb. 5, Joe Smilie provided the general outlines of the program they are promoting. A first step is soil testing. Eaton Valley does the field sampling and uses the 'soil audit' services of the Woods End Laboratory (P.O. Box 50, Ashville, Maine 04607) to get basic data on organic matter content, cation exchange capacity and a number of other common and less common measures.

A next step to 'balance soil deficiencies'. This is where Messrs Smilie and Curry may sell you some colloidal rock phosphate (0-20-0), blended fertilizers made with non-synthetic nitrogen sources, various trace mineral fertilizers, limestone, and other soil conditioners and amendments.

To spread these products, you can make use of their 'wide boom' bulk spreader which allows more precise metering and more even applications than the conventional broadcast spreader.

Eaton Valley will also be happy to help you compost available barnyard manures, spoiled silage or hay, hard wood bark and other organic material. They have experience with the valuable by-products of dairy, beet, poultry, and pig operations. Most of the farmers they advise use a front-end loader and manure spreader to build and periodically re-mix large windrows of compostable material. Some may use bacterial inoculants to accelerate the process which can continue in the winter season. Composting is seen as a wonderful solution to several problems: it allows you to store materials awaiting suitable spreading conditions and appropriate moments in your crop rotation, without serious losses of nutrients. Because you are spreading a well decomposed product, run-off pollution is greatly reduced. Smilie emphasized that manure spread raw in winter and spring is too concentrated for soil biota just re-awakening from dormancy to deal with.

Green manures are also a part of the program. Legumes are especially favored. Smilie emphasized, however, that whether you are working in a green manure crop, cover crop, or regrowth after harvest, methods counts. The wrong way is to plow a lush green crop straight under. Six inches down, this green matter may putrify and give the soil a "stomach ache". The right way is to disc the crop lightly, it, and then leaving it to dry out for several days before working it in deeper.

As for tillage tools, the mold board plow is looked on as a last resorts, necessary only for breaking old sod. Otherwise heavy and light cultivators and discs are favored. Smilie emphasized that there are no universal solutions. The rotovator, greeted by many ecologically oriented farmers as an ideal tool for chopping and mixing crop residues, may with repeated use cause a hard pan where the rotors hammer the soil 10-15 cm under the surface.

SOME PRACTICAL ASPECTS

When it comes to recommending field crops, Smilie prefers crops well adapted to our conditions. Buckwheat, for instance, thrives in cool, moist conditions. If tasty and nutritious buckwheat get wider consumer, buckwheat could have a "brilliant" future as a cash crop. It is also, managed correctly, a "good smother crop" against weeds and an important "collector of phosphorous". Fall rye, tolerant of acid conditions and planted in the relatively dry early autumn, red clover as an easily established legume, and white clover, grown under grain crops, all received his endorsement as well.

Orchardists are seen as a good potential market for integrated pest management services being developed by the firm. Traps of various sorts allow the monitoring of insect population. More precise information on numbers allow growers to be more effective when they do spray. Smilie volunteered that there were many difficult questions for him

in pest control. For example, is Ambush, a synthetic pyrethroid that 'wipes out everything', but is harmless to man preferable to a highly selective, but toxic, organophosphate that will leave important populations of predator mites undisturbed.

Throughout the talk it was clear that the founders of Eaton Valley products are deeply interested in promoting more sustainable farming methods. Up till now they have been investing their time generously for little return. Will success, as their products and services become more widely accepted, allow them to maintain their commitment of encouraging the best traditions of soil husbandry in Quebec? And will they use future income to hire some Macdonald graduates who can add needed technical and research capacities to the fine-honed laymans knowledge that the firm apparently runs on now?

Michael Gertler

Announcing the Ecolifestyles Seminar Series Winter 1980

Most seminars will be held on Tuesday evenings starting at 7:30pm. Please call 457-2000 ext.190 to verify time and place.

Feb. 19 North China Commune.

an exciting new film from the National Film Board which provides insights into the social, political and working life of an agricultural commune. Filmmaker Tony Ianzolo will be present to answer questions.

Feb. 28 Design and Management of Organic Farming Systems.

a major seminar presented as part of Macdonald College's 75th Royal program, featuring guest speaker, Dr. Richard Harwood, Director of the Organic Gardening and Farming Research Centre at Kutztown, Pa. and research editor of The New Farm magazine.

Mar. 4 Politics and Environmental issues (subject to confirmation)

A presentation by Mr. Charles Caccia, official liberal critic on the environment.

Mar. 11 Food First!

a film strip examining the politics of global food issues, based on the book Food First! Beyond the Myth of Scarcity by Frances Moore Lappe and Joseph Collins. A discussion will follow.

Mar. 18 La Fiction Nucleaire

un film québécois qui examine la situation de l'industrie nucléaire au Québec.

Everyone welcome. Refreshments served. Rooms to be announced.

Inventing The Course Code

On January 16 the university Senate gave final approval to a recommendation made by the academic policy committee to revise the Grade Point Average system according to the table shown. The GPA of the class will be shown beside marks from classes of 25 or more students.

LETTER GRADE	GRADE POINT	NUMERICAL RANGE
A	4.0	85-100
A-	3.7	80-84
B+	3.3	75-79
B	3.0	70-74
B-	2.7	65-69
C+	2.3	60-64
C	2.0	55-59
D	1.0	50-54
F(Fail)	0	0-49

The committee also suggested a Universal mapping system be used (which means that the new system should be used by all faculties at McGill), because according to them a growing number of students take courses in faculties other than their own, and any substantial variation in the system applied from faculty to faculty would create confusion on transcripts.

The proposed printing of the class average GPA on the students transcript would be to better indicate a particular student's achievement and help compensate for differences that exist in the evaluation standards of the various institutions.

The universal range was included to make the proposals more palatable to the entire university. Some faculties would not have accepted a new grading system that did not include numerical equivalents for letter grades.

In earlier reports the APC had stated, 'It is clear that among both staff and students there is widespread dissatisfaction with the current system. Academic staff tend to feel that the current system does not allow them to specify their judgement with sufficient accuracy.' While the

committee acknowledged 'that percentages are inherently more accurate because the scale involved is finer than in any GPA system', they questioned whether distinctions this fine can usefully be drawn between students.

In a survey of Canadian Universities it was found some grading systems use only percentages, most use both percentages and a letter system of equivalents to enable conversion. Others use letters and different versions of the GPA system, one a number system from 1 to 9, and a class system essentially the same as our present GPA system.

There seems to be little agreement in Canada as to the best system of grading. But in the States a much greater uniformity is found, with practically all schools using the same GPA system that we now have at Macdonald. Some universities there have variations similar to McGill's new system. In North America most schools do use some form of the GPA system, which is why the Academic Policy Committee Subcommittee on Gpa revisions (APC(S-C GPAR) What a gem! Editors note) believed it was important to stay within the widely understood four point system.

Some students and instructors at Macdonald favour returning to an all-percentage system much like that used in the CEGEPS where the student's mark in % and the class average, also in %, are both placed side by side on the transcript. Some pros feel that both letter grades are best because it is easier to place a student in a certain performance group rather than evaluate work done on a percentage basis, which they consider too fine, especially for subjective work. Still others feel the new grading system could prove to be the best of both worlds. It will retain general performance categories for grades, but will reduce them in size.

The lack of consistency in not having plus and minuses below C can be criticised. The revised system will be in effect in the Fall for new and returning students.

Robert Code